Wonder chef

NEO ROTA 片手圧力鍋

クッキングガイド

Cooking Guide

取扱説明書（保証書付）

ご使用になる前に必ずお読みの上、お読みになったあとは必ず保管して下さい。

料理研究家
浜田陽子著
圧力鍋レシピ付!

200V
電磁調理器対応!
100V電磁調理器では
火力が不足して使用
出来ません。

NEO ROTA

ステンレスで
清潔・堅牢
長持ち!

底三層構造で
熱の伝わり方が
均等!

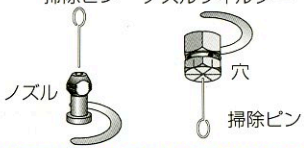
もくじ

ご使用前に必ずチェック…… 2
毎回、ご使用時に必ず!!…… 3
知っておきたい各部のなまえ…… 4
注意事項を守って正しく使いましょう!…… 5
圧力鍋ってこんなにいいんです!…… 6
圧力鍋の構造とはたらき…… 7
確認して下さい(使い方の手順)……8~10
1.確認して下さい (火にかける前)…… 8
2.確認して下さい (火にかけてから)…… 9
3.確認して下さい (フタを開けるとき)…… 10
こまめにチェック (点検と掃除)……11~13
こんなときには (トラブルと対策)…… 14
浜田陽子の+(プラス)健康レシピ…… 15~24
インターネット・モバイルでレシピ公開…… 25
調理時間早見表・交換部品について…… 26
保証書…… 27
保証内容・ご購入10年無料点検&こげとり研磨のご案内…… 28
ご購入10年無料点検のはがき・ご購入日控え……29~30
ワンダーシェフ圧力鍋 姉妹品…… 31

● ご使用前に毎回必ずチェックして下さい ●

OKですか?

1 掃除ピンでノズル及び、ノズルフィルターの穴のつまりが無いか、確認して下さい。

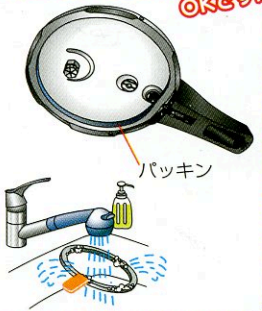


OKですか?

2 フタの裏面にあるフロート式安全装置のシャフトを指で押し、内部のバネによって、もどってくるか確認して下さい。

OKですか?

3 パッキンが硬くなったり(弾力性が少なくなる)、ねじれたり(変形)、また、柔らかくなりコシが無くなった場合は、パッキンの交換が必要です。このまま使用しますとパッキンが耐えきれず、内容物が飛散する可能性がありますので、必ず交換して下さい。(油等でヌメリがある時は、台所洗剤等でヌメリを取ってからご使用下さい。)



※初めてお使いの時は、水を3cm程入れ、動作をご確認の上ご使用下さい。

毎回、ご使用時に必ず！

● 調理を始められる時のご注意 ●

注意

1 ノズルの真上におもりの中心をまっすぐに置き、時計回りにねじ込んで下さい。（フタとおもりの間隔が7mmぐらいで、ぐらぐらした状態で正常です。）

OKですか？

2 本体取っ手の△マークと、フタの▽マークを合わせ、フタを時計の針と同じ方向に回して本体とフタの取っ手が一直線に重なるようにセットして下さい。

OKですか？

3 最初は強火にします。（おもりが動くまでは強火にして下さい。）ガスの場合は、炎が底面より大きくならないようにして下さい。（取っ手の寿命が短くなりますので）ＩＨの場合は最初から強にせず、約1分ぐらい「中」で予熱をした後、強にして下さい。

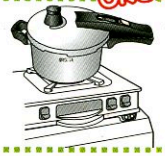
4 フロート式安全装置が上がります。（強火）

5 おもりがシュッシュッと音をたてて動き出します。（この時まで強火）

6 おもりが少し動く程度に中火～弱火にします。（調理時間）

OKですか？

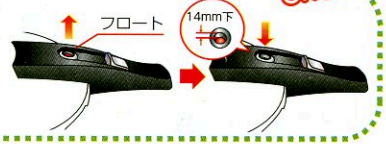
7 所定の調理時間が来たら火を消して下さい。火を消した後も、しばらく中の温度は下がりません。（蒸らし時間）フロートが下がるまでお待ち下さい。



● 調理後フタを開ける時のご注意 ●

OKですか？

1 フロート式安全装置が下がっているか確認して下さい。（約14mm下です。）



OKですか？

2 おもりを少し斜めにし、蒸気が出ないのを確認してから、おもりを上に持ち上げつつ、反時計方向に回して外して下さい。（ネジ式です）

OKですか？

3 フタの▽印が、本体取っ手の△印にくるまでフタを回転させ、フタを真っ直ぐに持ち上げて下さい。
この時、蒸気が立ち上がりますのでご注意下さい。

OKですか？

4 いったんフロートが下がりましても、鍋を揺らしたり動かした場合は再沸騰します。
その時はフタを開けずに、再度1～2を行った後フタを開けて下さい。

知っておきたい各部のなまえ

付属品

NS-⓭ 掃除ピン

※部品を破損・紛失された時は、上記品番と容量をご確認の上、お客様相談室へお問い合わせ下さい。

注意事項を守って正しく使いましょう！

⚠注意　以下の項目を守ってご使用戴ければ、圧力鍋は安全です。

1. 過剰加熱及び空焚きは絶対にしないで下さい。
（パッキン・取っ手の破損、 変形・底圧着部分の剥離の原因となります。）
2. 使用後はよく洗って乾燥させて下さい。
3. 取っ手の部分が熱くなる場合があります。
（ガスをお使いの場合、炎が底面より大きくならないようにして下さい。
取っ手が熱くなり、劣化変形します。）
4. ノズル・フィルターは使用する度に掃除をして、詰まっていないことを確認して下さい。
5. 加熱状態では衝撃を与えないで下さい。
6. 調理量は水･食材を合わせて最高水位線以下にして下さい。
7. 特に豆類(豆＋水)は、絶対に豆るい線以下で使用して下さい。
8. 重曹、タンサン、ふくらし粉、多量の油、多量の酒は使用しないで下さい。
9. カレー･シチュー等、粘性の高いルーを使用する料理には、フタをとるか、普通の鍋ブタを使って下さい。
10. 使用中又は使用後すぐは、絶対にフタを開けないで下さい。
11. フタを開ける時は、中の圧力が完全に無くなったことを確認して、おもりをはずしてからにして下さい。
12. 加圧される時、体とフタのかん合が正しいか再チェックして下さい。
もしかん合を間違えて加圧しますと爆発の恐れがあり、大変危険です。
13. ガス及びクッキングヒーター(200V)に対応するものです。
（100Vクッキングヒーター、電磁調理器は火力不足で使用出来ません。）
14. 使用する前には、必ず各部に異常がないことを確認して下さい。又、各部にき裂、破損、へこみ、曲がり、緩みなどの異常を生じた場合は使用しないで下さい。
15. もし、各部のネジ、ナットの緩みが有る場合は必ず追い締めをしてからご使用下さい。取っ手などの緩みは本体落下の原因にもなりますし、ノズル・安全弁・フロートの緩みは加圧により外れ、飛び出す可能性がありますので十分ご注意の上ご使用下さい。
16. 調理器具の中に長時間料理を保存しないで下さい。

PSC SG 対人賠償責任保険付 製品安全協会

製品安全協会が、製品安全を図るために定めた基準に合格したことを証明する表示です。
万一製品の欠陥により、人身事故が発生した場合、協会が損害を賠償します。
「消費生活安全法」に基づく特定製品として認定されています。

IHクッキングヒーターをお使いの場合

ＩＨクッキングヒーターは他の熱源と違い、鍋自体を発熱させる装置です。それもドーナツ状の部分だけ発熱します。
従って「強」で使えば急速に熱くなるので、金属でも必ず膨張し使っているうちにゆっくりと変形していきます。
ＩＨの「強」は急速に熱くなるので、ステンレスの膨張とアルミの膨張の差に非常なストレスを発生させます。
まして空焚きになると限界を超え、底面の変形、剥離の原因となります。最初から「強」にせず、約1分ぐらい「中」で予熱をした後「強」にして下さい。

⚠注意　最初から「強」で調理をしていると、底面ステンレスの剥離を起こす原因になります。これは調理器具の寿命なので、少しでも長くお使いいただくには「中→強」を心がけて下さい。

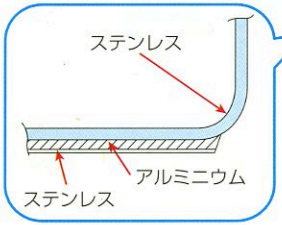
圧力鍋は加熱して使用しますので、内部が高温高圧になります。
取り扱いを誤ると火傷などの傷害を負うことがあり危険です。
圧力鍋を使用する前に必ず取扱説明書をよく読んで、事故のもととならないよう注意事項を守ってご使用下さい。
説明書は大切に保管し、本書の諸事項を守らないで万一事故が生じた場合は、使用者の責任となりますのでご了承下さい。

圧力鍋ってこんなにいいんです！

省エネルギー鍋

本体とフタとの間のパッキンが、必要以上に蒸気を逃さず鍋の中の温度を約117℃にするので、調理時間が短縮できます。
作動圧力：80キロパスカル

底3層構造



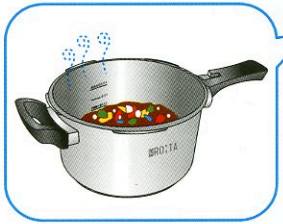
板厚1.2mmの本体ステンレスの外に、厚いアルミニウムと薄いステンレスを貼り合わせ（底厚　合計6.2mm）下からの熱を分散させ、内部全体に熱が均等に伝わり調理がうまくできます。

※万一焦げ付いた時は、お鍋にお湯又は水を張り、しばらく経ってから中性洗剤を付けた硬めのスポンジで磨いてみて下さい。それでも取れないようでしたら、焦げた中味を取り出し、鍋に水を入れ沸騰させる。そして、重曹を1/2カップ入れフタをせずに5分間さらに沸騰させる。火を止め冷めたらスポンジでこする。
それでも取れないようでしたら、クレンザーなどでゴシゴシと磨いてみて下さい。ワンダーシェフはステンレス製ですから、内面に傷が付いても全く問題はありません。

高級ステンレス使用

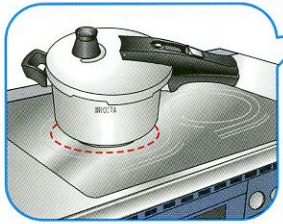
お手入れ簡単、保温性もよく丈夫で清潔にお使い頂けます。

柔らかく調理



高圧(高温)で調理しますので材料がとてもやわらかくなります。
お子様やご老人の方にも安心して召し上がれます。

200V電磁調理器対応



ガスレンジは勿論、ＩＨ電磁調理器具、ラジェントヒーター（200Ｖ）その他、クッキングヒーターにお使い頂けます。
（100Vクッキングヒーター、電磁調理器では火力不足で使用出来ません。）

だから安全なのです！<圧力鍋の構造とはたらき>

圧力鍋を調整します

NS-❶ 圧力調整装置(おもり)
NS-❷ 圧力調整装置(ノズル)

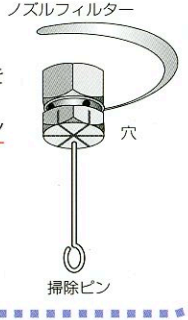
沸騰すると(おもり)がゆれはじめ、ノズルから余分な圧力をシュッシュッと排出します。圧力鍋の中の圧力を常に80キロパスカルに保つ働きをする装置です。
ノズルに(おもり)を差し込む時、ノズルの真上に(おもり)の中心をまっすぐに置き、時計回りにねじ込んで下さい。
(フタとおもりの間隔が7mmぐらいで、ぐらぐらした状態で正常です。)

⚠ 注意 ノズルに調理カス等が詰まっていないか確認してお使い下さい。はずす時はおもりを持ち上げながら、反時計回りにまわして下さい。

ノズルの詰まりを防止します

NS-❾ ノズルフィルター
NS-⓭ 掃除ピン

調理中の食品がノズルに詰まるのを防止する装置です。
ノズルフィルターは、毎回掃除ピンで掃除して下さい。

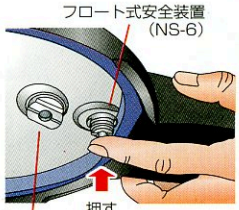


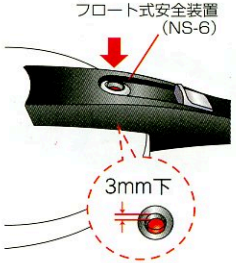
⚠ 注意 常に穴詰まりの無いように清潔に掃除し、フィルターが取りついているかどうか必ず確認して下さい。

安全を見張ります

NS-❻ フロート式安全装置

本体にフタが正しくセットされないと圧力が上がらない構造で、内部に圧力が残っている場合(フロート式安全装置が上がっている場合)は、フタを開けられないように設計された安全装置です。だれでも安心して使えるように工夫されています。
又、圧力調整装置(ノズル)が目詰まりをした場合、この安全装置が作動して鍋の中の圧力が異常に高くなることを防ぎます。
ご使用前に毎回、安全弁シャフトを押し、内部のバネによりもどって来るか確認して下さい。
フロートが上がる(上面より3mm下が上がった状態です)までは、フロート式安全装置の所に隙間があります。従って蒸気は漏れます。しかし、内圧が上がり切れば隙間がなくなり、ほとんど漏れなくなります。
又、少しの蒸気漏れは何ら問題はございません。





NS-❼ 第二安全弁

この安全弁は、圧力調整装置(ノズル)が目詰まりをし、なおかつフロート式安全装置が働かなかった場合に作動します。

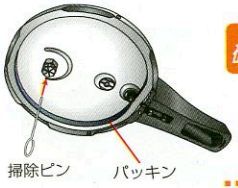
密閉します

NS-❺ 本体・NS-❸ フタ・NS-❿ パッキン

本体とフタを完全に密閉するためのものです。常に清潔にしてご使用下さい。
シリコンゴムを使用していますので、無害です。(約2年で新しいものと交換して下さい。)
フタを体にセットした時、本体・パッキン・フタとの間に余裕(ガタ・隙間)がありますが、加圧されますとパッキンが拡がって本体・フタに密着し密閉状態となります。

確認して下さい <使い方の手順>

1 火にかける前に



確認1 NS-❷ 圧力調整装置(ノズル) NS-❾ ノズルフィルター

おもりを外し、毎回必ずノズルの詰まりは無いか、のぞいて見るか、掃除ピンを通して下さい。

確認2 NS-❿ フタのパッキン

清潔なものが正しくセットされていますか？
パッキンは消耗品です。キズ･ヒビ･ワレがあったり弾力性が無くなったら交換して下さい。
そのまま使用しますとパッキン不良により、内容物が飛散する可能性があります。
又、調理物のカス等の付着、及びヌメリがないように常に中性洗剤できれいに洗って、水気を拭き取ってから、フタを正常にセットして下さい。

確認3 NS-❻ フロート式安全装置

スムーズに上下に動きますか？
油が付いたままご使用されますとフロートがスムーズに落ちなくなります。必ず、食器洗剤で油を落として下さい。

- フロートが下がっている時は、上面より14mm下にフロートの赤い頭部が見えます。
- フロートが上がっている時は、上面より3mm下にフロートの赤い頭部が見えます。

確認4 NS-⓫ 調理容量(最高水位線)

調理する材料は、汁(水)も含めて最高水位線以下ですか？ 特に豆を調理する時は、豆と汁(水)を合わせて、必ず豆るい線以下にして下さい。

確認5 NS-❺ 本体 NS-❸ フタ

フタは本体に正しくセットされていますか？
本体取っ手の△マークと、フタの▽マークを合わせフタを時計の針と同じ方向に廻して、本体とフタの取っ手が一直線に重なるようにセットして下さい。

注意 加圧される時、本体とフタのかん合が正しいか再チェックして下さい。もし、かん合を間違えて加圧しますと爆発の恐れがあり大変危険です。

確認6 NS-❶ 圧力調整装置(おもり)

おもりの取付は、ノズルの真上におもりの中心をまっすぐに置き、時計回りにねじ込んで下さい。
(ネジ式になっています。)
(フタとおもりの間隔が7mmぐらいで正常)
はずす時はおもりを持ち上げながら反時計回りに回して下さい。

2 火にかけてから

STEP 1 沸 騰

①最初は強火にします。おもりが動くまでは強火にして下さい。ガスの場合は、炎が底面より大きくならないようにして下さい。(取っ手の寿命が短くなりますので)IHの場合は最初から強にせず、約1分ぐらい「中」で予熱をした後、強にして下さい。
②フロート式安全装置が上がります。
③おもりがシュッシュッと音をたてて動き出します。(これを圧力鍋の慣用語で**沸騰**と呼びます)
④おもりが少し動く程度の弱火にします。

⚠ 注意 強火のままですと圧力オーバーとなり、安全装置が作動し、内容物が飛散する可能性がありますので必ず弱火にして下さい。

STEP 2 調理時間と蒸らし時間

①所定の調理時間が来たら火を消して下さい。(沸騰から火を消すまでを圧力鍋の慣用語で、**調理時間**と呼びます)火を消した後も、しばらく中の温度は下がりません。(これを圧力鍋の慣用語で**蒸らし時間**と呼びます)圧力鍋しかできない特徴です。
②フロート式安全装置が下がりますと、開けることが出来ます。料理に含まれる油のために、フロートが下がらない場合があります。その時はおもりを取り外してから、お箸などでフロートを押しおろして下さい。
もし、火を消して自然放置で3分以内にフロートが落ちるようでしたら、蒸気が漏れております。パッキンその他を調べて下さい。

⚠ 注意

1 沸騰後は鍋をゆすったり、おもりを急に外したり、鍋を傾けたりしないで下さい。蒸気と共に中味(液状の場合)が飛び出すことがあります。

2 空焚きは絶対にしないで下さい。パッキン・取っ手の破損、底圧着部分の剥離変形の原因となります。

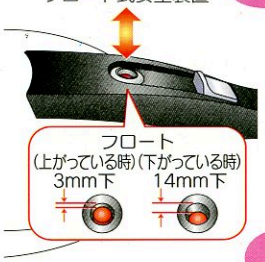
3 おもりが動き出すまで(内圧が80キロパスカルに上がり切るまで)の間は安全装置の所に隙間がありますので、そこから蒸気が漏れますが、おもりが動き出せば隙間はなくなりほとんど漏れなくなります。又、少しの蒸気漏れは異常ではありません。

4 又、内部の圧力が上昇する過程で、パッキンがピチピチと音をだす事がありますが異常ではありませんのでご安心下さい。

5 加圧される時、本体とフタのかん合が正しいか再チェックして下さい。もしかん合を間違えて加圧しますと爆発の恐れがあり大変危険です。

3 フタを開ける時

STEP3 フロート



フロートが沈んでいるか確認して下さい。(上面より14mm下に赤いフロート頭部が見えます。)
料理に含まれる油のために、フロートが下がらない場合があります。その時は箸等でフロートを押してみて下さい。

- 内圧がある場合は、シューと蒸気が出ます。その時はおもりを傾けて蒸気を逃がして下さい。
- 内圧がない場合は、フロートが下に落ちます。おもりを取り外してフタを開けて下さい。

STEP4 蒸気を抜く

おもりを少し持ち上げ、手前に傾けて下さい。鍋の中に圧力が残っていれば、シュ～と抜けます。蒸気の抜ける音がしなくなったら、おもりを上に引っ張って反時計回りに回し、外して下さい。

STEP5 フタを開ける

フロートが沈んでいるのを確認して、取っ手を少し動かし、いったん止めた時フタの隙間から蒸気が出てこないことを確認してからフタを廻して(時計の針と反対方向に最初の△マークの位置まで)真上に持ち上げて外して下さい。
この時、取っ手の動きが重く感じられる場合には、内部に圧力が残っていて危険ですから無理に開けず、必ずSTEP3～STEP4を行って下さい。
又、この時蒸気が立ち上がりますのでご注意下さい。

注意 いったんフロートが下がりましても、鍋を揺らしたり動かした場合は再沸騰します。その時はフタを開けず、STEP 3 ～STEP 4 を行った後にフタを開けて下さい。

⚠ 注意

1. 絶対に無理してフタを開けないで下さい。
   必ず、STEP3・STEP4を行ない、圧力が完全に抜けているのを確認してから開けて下さい。
2. おもりは急に外さないで下さい。
   中味が飛び出す恐れがあります。
3. 粘着物が中にある場合は、フロートが沈みにくい場合があります。
   フロートの頭を箸のような細い棒で突いてみて、蒸気がきつく出る場合は、おもりを付けて、水で急冷却するなどしてSTEP3・4・5の操作を繰り返して下さい。

急いでフタを開ける必要がある場合!!

急 冷

鍋を気を付けてシンクに置き、フタの上にふきんをのせ、その上から水をかけて下さい。30秒程でフロートが下がりますので、その後おもりを外し、フタを開けて下さい。

急減圧

おもりを少し持ち上げ、頭部を手前に傾けて、フロートが下がるまで蒸気を抜いて下さい。ただし、煮物が煮くずれすることがあります。

こまめにチェック <点検と掃除>

いつも清潔で安全にご使用頂くために…

チェック1

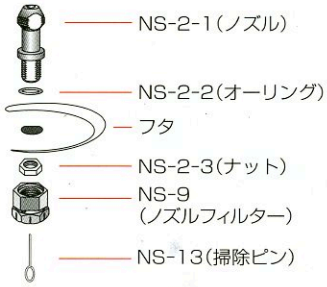
NS-❶ 圧力調整装置(おもり)

- NS-1-1及びNS-1-3は、PPですので直火が当たりますと変形しますのでご注意下さい。
- もしNS-1-1がNS-1-3より緩みましたら、時計回りに回して締めて下さい。
- おもりの取付は、ノズルの真上におもりの中心をまっすぐに置き、時計回りにねじ込んで下さい。
  又、取り外しは引っぱり上げながら反時計回りに回して下さい。
- おもり下部がフタより、7mmぐらい浮いていればOKです。

分解しないで下さい。 ⚠ 注意

チェック2

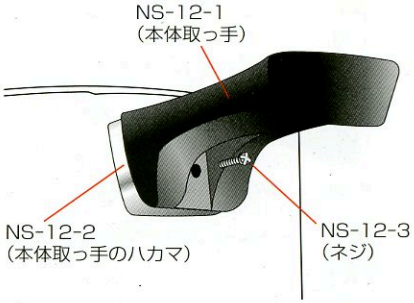
NS-❷ 圧力調整装置(ノズル)
NS-❾ ノズルフィルター



- NS-2-1(ノズル)及び、NS-9(ノズルフィルター)は料理をする度、NS-13(掃除ピン)で料理カス等による穴の詰まりを完全に取り除いて下さい。
- NS-2-2は、シリコンゴムのオーリングパッキンです。使用している内に劣化していきます。もしノズル付け根部分より、蒸気モレがした場合取り替えて下さい。
- NS-9(ノズルフィルター)が緩んでいる場合、必ず追い締めしてからご使用下さい。

チェック3

NS-⓬ 本体取っ手



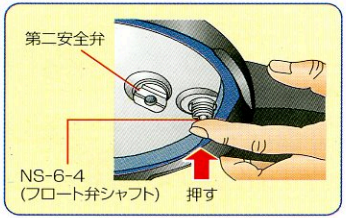
- もし本体取っ手がガタ付く場合は、NS-12-3(ネジ)が緩んでいるか、NS-12-2(本体取っ手のハカマ)の下部の溶接外れです。
  ネジが緩んでいる場合は、そのまま使用せず必ず追い締めして下さい。
  ハカマの溶接外れの場合は、使用せず「お客様相談室」までご連絡下さい。
- 本体取っ手はフェノール樹脂ですので、炎が鍋の底面より上に上がらないようにして下さい。
  高温になりますと劣化が早まります。

いつも清潔で安全にご使用頂くために…

チェック4

NS-❻ フロート安全装置

- NS-6-1(フロートキャップ)
- NS-6-2(フロート筒上)
- NS-6-3(バネ)
- NS-6-5(オーリング)
- NS-6-7(フタ取っ手取付部品)
- NS-6-4(フロート弁シャフト)
- NS-6-6(オーリング)(フタ取っ手取付部品)
- NS-6-8(オーリング)
- NS-6-9(フロート筒下)



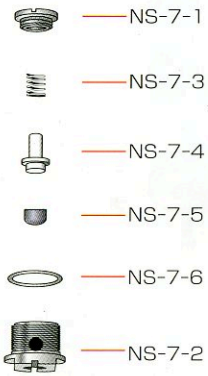
- 加圧前はNS-6-9(フロート筒下)が下に下がっています。この場合、隙間がありますので蒸気が漏れます。
- 加圧されると圧力により、NS-6-9が上に上がり、NS-6-8(オーリングパッキン)により密封され、蒸気が漏れなくなります。
- NS-6-7とNS-6-9の間に料理カス等が付着していますと、蒸気モレの原因になります。たえず付着物がないようにして下さい。
- NS-6-5・NS-6-6・NS-6-8は、シリコンゴムのオーリングパッキンです。使用している内に劣化していきます。もしフロートから蒸気モレした場合、取り替えて下さい。

- NS-6-9(フロート筒下)はスムースに動きますか？
  NS-6-9(フロート筒下)が上下に動くか指で押して確認して下さい。
- 図の様にNS-6-9(フロート筒下)より出て来ている、NS-6-4(フロート弁シャフト)を指で押して下さい。
  NS-6-3のバネの力で押しても、戻ればOKです。
  もし押しても、NS-6-4(フロート弁シャフト)が動かない場合は、使用せず「お客様相談室」までご連絡下さい。

※NS-6-3(スプリング)を絶対に伸ばさないで下さい。設定圧力が変わり非常に危険です。

チェック5

NS-❼ 第二安全弁



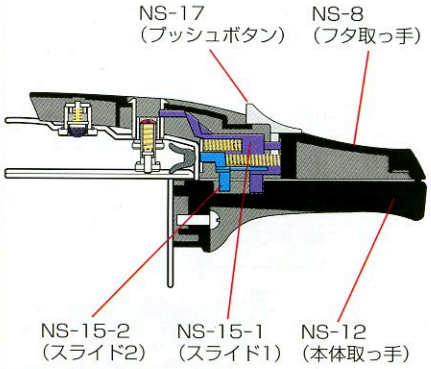
- NS-7-1
- NS-7-3
- NS-7-4
- NS-7-5
- NS-7-6
- NS-7-2

- フロート式安全装置が作動しない時に作動する安全弁です。
  大口径の大きな穴で、目詰まりがおこらない様に設計されております。

いつも清潔で安全にご使用頂くために…

チェック6

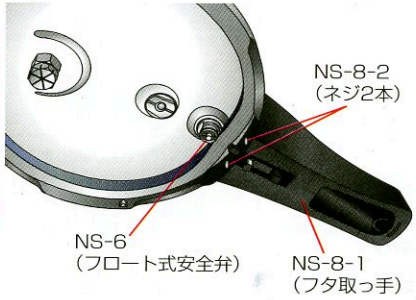
NS-⑮ スライド



- NS-17（プッシュボタン）はスムーズに動きますか？
- フタを閉める時、NS-15-1（スライド1）及び、NS-15-2（スライド2）が本体取っ手の溝にそってスムーズに動きますか？

チェック7

NS-⑧ フタ取っ手



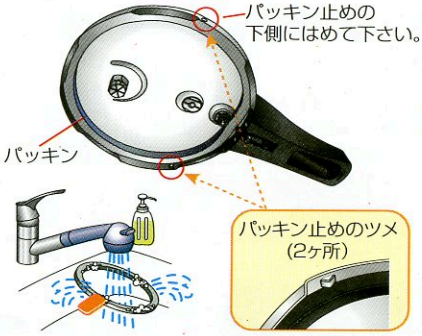
- もしフタ取っ手がガタ付く場合は、そのまま使用せず、NS-8-2（ネジ）を追い締めして下さい。

フタ取っ手交換の場合は

①チェック6図の様にフタ取っ手にスライドをセットして下さい。
②フタ取っ手のネジ穴とフタのネジ穴を合わせます。
③ネジをフタ取っ手穴に仮止めして下さい。
④セットされたフロート式安全装置（チェック4）をフタのフロート穴に差し込み、フタにセットされているフロート取り付け金具にねじ込んで下さい。
⑤仮止めしたネジを強めの力（250N）で締め込みます。

チェック8

NS-⑩ パッキン



- フタの内側にあるパッキンをパッキン止めのツメ（2ヶ所）の下側に正しくセットして下さい。
- 調理カスなどの付着が無いように、常にきれいに洗って水気を拭き取ってから、フタにセットして下さい。
- パッキンは消耗品です。キズ・ヒビ・ワレがあったり、弾力性が無くなったり、軟らかくなりコシが無くなったら交換して下さい。
- 油等でヌメリがある時は、台所洗剤等でヌメリを取ってからご使用下さい。
  そのまま使用しますとパッキン不良により、内容物が飛散する可能性があります。

こんなときには <トラブルと対策>

正常な使用の状態

1. 火にかけて数分後、フロート式安全装置が浮き上がります。（フロート周辺から蒸気が少し漏れる場合がありますが、問題はありません。）
2. 更に数分後、圧力調整装置のおもりが シュッシュッと動き出します。

※これ以外の動きは全て異常です。すぐに火を消して十分に急冷してから、下記に異常の見分け方と原因、対策を列記してありますので、よく読んで対処して下さい。さらに不明な点は、右記電話番号にお問い合わせ下さい。

お客様相談室
☎06(6334)4349　FAX06(6334)4343
受付時間／9:00A.M.～12:00A.M.
1:00P.M.～ 5:00P.M.
（土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く）

	こんなとき	原　因	このようにします
A	体にフタをセット出来ない。(フタが閉まらない)	本体とフタの噛み合わせが悪い。	フタを開ける方向に強く動かして下さい。このまま絶対に使用しないで下さい。爆発の恐れがあり大変危険です。
B	体の取っ手がガタガタする。	①ネジがゆるんでいる。	プラスドライバーで強く閉めて下さい。
		②ステンレス製　ハカマの溶接外れ。	ハカマをお送り申し上げます。　「お客様相談室」までご連絡下さい。
C	フロートが浮き上がったが火を消すとすぐにフロートが落ちる。	①パッキンのキズ・破損・非弾性。	パッキン交換(有料)が必要です。　「お客様相談室」までご連絡下さい。
		②ノズル・安全弁・フロート取り付け部分のネジのゆるみ。	ペンチかスパナで追い締めする。
		③ノズル・安全弁・フロート取り付け部分のオーリングパッキンがいたんでいる。	オーリングパッキン交換(有料)が必要です。　「お客様相談室」までご連絡下さい。
D	フロート式安全装置部から蒸気が漏れる。	フロートが上がるまではフロート式安全装置の所に隙間があります。従って蒸気は漏れます。	しかし、内圧が上がりきれば、隙間がなくなり、ほとんど漏れなくなります。又、少しの蒸気漏れは何ら問題はございません。
E	おもりが回転しない。	弊社商品のおもりは回転しません。	弊社商品のおもりはゆらゆらとゆれるだけです。回転すると火傷の危険がありますので、回転しないようにしています。
F	調理中おもりが急に動かなくなった。	①火力が弱すぎる。	おもりを少し動かして下さい。その時蒸気が出てくれば、火力をもう少し強くして下さい。
		②空焚き。	完全に空焚き状態になりますと、蒸気が出ません。又、焦げている臭いがします。この時は鍋が非常に高温になっておりますので、冷えるまでそのまま放置して置いて下さい。
		③ノズル、フィルターに目詰まり。	おもりを少し動かしても、蒸気が出ない時は目詰まりの可能性があります。すぐに火を止めて下さい。おもりを外してしばらく放置して置いて下さい。その後、多量の水をかけて十分冷やしてからフロートが落ちているのを確認してフタを開け、目詰まりの掃除をして下さい。
G	安全弁が作動した。	①ノズル、フィルターの目詰まり。	ノズル、フィルターを掃除して下さい。
		②おもりがゆれているのに、強火で加熱し続けた。	おもりがゆれたら少しゆれる程度にまで火を弱めて下さい。もし強火のまま使用しますと、安全装置が働き、内容物が飛散する可能性があります。
H	第二安全弁から蒸気が漏れる。	①安全装置が作動している。	ノズルの目詰まり、フロート式安全弁の目詰まりを調べて下さい。
		②蒸気がたえず少し漏れる。	シリコンゴムの寿命です。交換が必要です。　「お客様相談室」までご連絡下さい。
I	フタの周囲から蒸気(水滴)が漏れる。取っ手の所から水滴が落ちる。	①パッキンがぬれていた。	パッキンとパッキンを取り付ける部分をよく拭いてからご使用下さい。
		②パッキンのキズ・破損・非弾性。	パッキン交換（有料）が必要です。　「お客様相談室」までご連絡下さい。
		③フロート式安全装置の取り付け部分(内側)のネジのゆるみか、オーリングパッキンの不良。	ペンチかスパナで追い締めして下さい。オーリングパッキン不良の場合は交換(有料)が必要です。　「お客様相談室」までご連絡下さい。
J	白米ごはんが少し灰色がかって見えるのはなぜ？	高圧でお米のでんぷんが100%α〔アルファ〕化した印。だからお米も玄米もふっくらもちもち炊きあがります。	灰色がかって見えることは全く問題有りませんが、どうしても気になる御方は白米炊飯用のおもりが別売で有ります。

注意

- 取っ手が外れて本体やフタが落ちて、火傷、ケガをする事がありますので、取っ手のガタつきを簡単に考えないで、完全な状態にしてご使用下さい。
- 料理をする前に毎回、ノズル及びノズルフィルターのつまりを完全に取り除いて下さい。
- 料理をする前に毎回、安全装置フィルターの下穴より出ている安全弁シャフトを押して、バネの力で戻って来るか確認して下さい。

＊レシピの使い方＊

- 「Cooking Time」は、フタをして強火にかけ、数分～十数分後にフロートが浮き上がった後、おもりが充分にふれ、弱火にしてからの時間を示しています。

- 計量単位
  1カップ=200cc　1合=180cc
  大さじ1=15mℓ　小さじ1=5mℓ
- 「蒸しす」とは、調理する時に使用する「蒸し板」のことです。
  （蒸しす：3.0ℓは別売り商品です。）
- このマークが付いているレシピは、各々の方におすすめのレシピです。

生活習慣病予防に最適

お年寄りや介護食におすすめ

子ども向けにおすすめ

- 各レシピに予防が期待される症例を緑色の字で表記しています。

※この料理を食することで、症例が改善したり、発症を防ぐ訳ではありません。

16
ビーフカレー

16
緑黄色野菜と鶏の豆乳シチュー

17
豚の角煮

17
ポトフ

18
いわしの梅干煮

18
さんまとごぼうのしょうが煮

19
肉じゃが

19
けんちん汁

20
白米

20
玄米

21
加工玄米

21
玄米ごはん

22
赤飯（蒸し＆炊き）

23
茶碗蒸し

23
えびとチンゲンサイの簡単中華蒸し

24
五目豆

24
黒豆

- レシピはすべて3ℓの圧力鍋を使用しています。5.5ℓの場合は1.5倍に分量を調整して調理して下さい。その際、分量が、材料・水を合わせて最高水位線を越さないように注意して下さい。
- 加圧時間はほぼ同じです。食材が硬い場合は、加圧時間を少し長めに、柔らかい場合は少し短めになど、お好みに合わせて調整して下さい。
- 材料の品種、旬か否か、吸水時間、火力などによって出来上がりに多少の違いがあります。
- レシピはすべて、以下の条件を基準にしています。
  使用熱源：ハーマン製・ガスビルトインコンロ
  ガス消費量：標準バーナー2.79kw（2400kcal/h）

Profile

浜田陽子
はまだようこ

フードコーディネートオフィス coody代表
料理研究家・栄養士
- 生活習慣病予防、食育、妊産婦栄養、ダイエット等、「ヘルシー」をテーマにしたレシピ開発を手がける。
- ＴＶ・ラジオ出演、雑誌・新聞へのレシピ・コラム提供などメディアでの活動。
- 企業・病院における食のプロデュースも請け負う。
- 「スタジオコーディー キッズクッキング」を主宰。2児の母。
- http://www.coody-t.com/

ビーフカレー

Cooking time
弱火 4分

材　料（2人分）

- サラダ油…… 適量
- たまねぎ…… 1/2個(100g)〈1cm角〉
- 牛肉…… 150g〈2cm角〉
- 塩こしょう…… 適量〈肉の下味〉
- じゃがいも…… 2個(200g)〈4切れに切る〉
- にんじん…… 1/4本(50g)〈1cm幅の半月切り〉
- 水…… 250cc
- カレールウ…… 2皿分

作り方

①鍋にサラダ油を熱し、たまねぎをじっくり炒める。
②塩こしょうをした肉を加えて炒め、表面の色が変わったらじゃがいもとにんじんを加えてさらに炒める。
③水を注ぎ入れてフタをし、強火で煮る。
④おもりがふれたら弱火で4分煮て火を止める。
⑤フロートがおりたらフタを開け、ルウを入れ、溶けるまで煮る。

ポイント

- じゃがいもは1個100gより大きい、または小さいものを使う場合は、1切れが4cm角(50g)くらいになるように調整して下さい。
- 最後にクミンやガラムマサラを加えると、本格的な味に近付きます。
- 水の量を120ccにして、フタを開けてから牛乳130ccを加え、再度煮立ててルウを溶かすと、ミルクカレーになります。辛味が苦手な人や幼児におすすめです。
- ルウを入れてからは、好みのとろみになるまで再び火を入れて煮込んでもよいでしょう。その際、鍋底が焦げないように注意します。

緑黄色野菜と鶏の豆乳シチュー

子ども向け　生活習慣病予防

Cooking time
弱火 2分 → 強火 ひと煮立ち

材　料（2人分）

- バター…… 13g
- 鶏もも肉…… 120g〈一口大〉
- 塩こしょう…… 適量〈鶏肉の下味〉
- たまねぎ…… 80g〈くし型〉
- かぼちゃ…… 70g〈皮付きで、6等分の乱切り〉
- にんじん…… 40g〈4等分の乱切り〉
- A（牛乳100cc、無調整の豆乳100cc、水50cc）
- ブロッコリー…… 40g〈4等分の乱切りにして塩茹で〉
- ほうれん草…… 50g〈2cm長〉
- ホワイトシチューのルウ……2皿分

作り方

①鍋にバターを熱し、塩こしょうした鶏肉とたまねぎを炒める。
②肉の表面の色が変わったら、かぼちゃとにんじんを入れて、さらに炒める。
③油が回ったらAを入れてフタをし、強火で煮る。
④おもりがふれたら弱火で2分煮たら火を止める。
⑤フロートがおりたらフタを開け、再度強火にかけてブロッコリー、ほうれん草を入れて、ひと煮立ちしたらホワイトシチューのルウを入れ、ルウが溶けるまで煮る。

ポイント

- 豆乳や牛乳が苦手な方は、Aを水250ccで代用するといいでしょう。
- このシチュー1皿で、1日に必要な緑黄色野菜の2/3量を摂ることが出来ます。
- 豆乳、ほうれん草には、貧血予防の葉酸と、骨生成のカルシウムが豊富に含まれているので、女性や子どもにオススメです。

◎予防が期待される症例…高脂血症

豚の角煮

Cooking time

弱火 25分 → 弱火 2分 → 強火 煮汁半分

材　料（2人分）

豚バラ肉(かたまり)…… 300g〈4cm角〉
長ねぎ…… 1/2本〈4cm長〉
しょうが薄切り…… 2枚
A（水200cc、焼酎または酒50cc、砂糖25g、みりん25cc、しょうゆ35cc)
ゆで卵…… 2個〈殻をむく〉

作り方

①鍋に豚バラ肉、長ねぎ、しょうが、Aを入れてフタをする。
②強火にかけ、おもりがふれたら弱火で25分煮る。
③火を止めてフロートがおりたらフタを開け、ゆで卵を入れて再度フタをして強火にかける。
④おもりがふれたら弱火で2分煮て火を止める。
⑤フロートがおりたらフタを開け、強火で煮汁が半分くらいになるまで、時々混ぜながら煮つめる。

ポイント

- ゆで玉子を入れる前に、25分加圧と、火からおろして30分くらい休ませるのを2〜3回繰り返すと、溶けるような食感になります。
- 調理前に、肉を2〜3回茹でこぼす(茹でて、茹で汁を捨てる)と、脂分がカットできます。
  肉の脂が苦手、コレステロールが気になる人におすすめです。

ポトフ

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time

弱火 3分 → 強火 ひと煮立ち

材　料（2人分）

大根…… 2cm〈1cm厚の半月切りを4枚〉
にんじん…… 50g〈4等分の乱切り〉
じゃがいも…… 200g(2個)〈1個を1/4に切る〉
小たまねぎ(ペコロス)…… 4個〈皮をむきへたを取る〉
ソーセージ…… 4本
A（水300cc、固形スープの素1個)
小松菜…… 40g〈5cm幅〉
塩こしょう…… 少々

作り方

①鍋に大根、にんじん、じゃがいも、小たまねぎ、ソーセージ、Aを入れてフタをする。
②強火で煮て、おもりがふれたら弱火で3分煮て火を止める。
③フロートがおりたらフタを開け、再度強火にかけ、小松菜を加えてひと煮立ちさせる。
④塩こしょうで味を整える。

ポイント

- 野菜がたっぷりで低カロリーなので、ダイエットにもおすすめです。
- かぶ、さつまいも、鶏肉、菜の花など、冷蔵庫のあまり食材や旬の素材で、いろいろなアレンジを試してみて下さい。

◎予防が期待される症例…肥満・高血圧

いわしの梅干煮

子ども向け　生活習慣病予防

Cooking time　弱火15分＋強火煮汁半分

材　料（2人分）

真いわし…… 20cmくらいのもの3尾
〈うろこ、頭、腹を取って半分に〉
梅干…… 2〜3個(50g)〈種を取り除く〉
A（だし汁150cc、砂糖大さじ1と1/2、みりん・しょうゆ・酒各大さじ1）

作り方

①鍋の底に、4箇所穴を開けたアルミ箔を敷く。
②アルミ箔の上にいわしと梅干、Aを入れてフタをして強火で煮る。
③おもりがふれたら弱火で15分煮て火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、再度強火にかけて、煮汁が半分になるまで煮つめる。

浜田陽子の健康一口メモ

※いわしは、不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエンサン)とEPA(エイコサペンタエンサン)を非常に多く含みます。DHAは脳の活性化を促進し、EPAは動脈硬化や脳卒中を予防する効果を期待できます。レシピ本に記載の1人分を食べると、1日に必要な量の不飽和脂肪酸が摂取できます。また、梅干しで煮ると魚の身を軟らかくし生臭さを軽減するだけでなく、体内の酸化を防ぎます。

◎予防が期待される症例…高脂血症・動脈硬化・骨粗鬆症

さんまとごぼうのしょうが煮

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time　弱火20分＋強火煮汁半分

材　料（2人分）

さんま…… 2尾〈うろこ、頭、腹を取って、4等分に〉
ごぼう…… 50g〈4cm長を縦半分に〉
しょうが…… 10g〈短冊切り〉
A（だし汁150cc、砂糖・みりん各大さじ1と1/2、しょうゆ大さじ1、酒大さじ1/2）

作り方

①鍋にすべての具材とAを入れ、フタをする。
②強火で煮て、おもりがふれたら弱火で20分煮て火を止める。
③フロートがおりたらフタを開けて、再度強火にかけ、煮汁が半分くらいになるまで煮つめる。

浜田陽子の健康一口メモ

※さんまは不飽和脂肪酸のDHA(ドコモヘキサエンサン)とEPA(エイコサペンタエンサン)を非常に多く含む青背魚です。肉食に偏りがちな方、脂っこいおかずが好きな方は、体の老化を進める飽和脂肪酸が過多になり、コレステロールを抑制する不飽和脂肪酸が不足しがちです。青背魚を適度に取り入れることをお勧めします。高圧で煮たさんまは骨まで食べられるので、不足しがちなカルシウムも効率よく摂取できます。

◎予防が期待される症例…高脂血症・動脈硬化・骨粗鬆症

肉じゃが

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time 弱火 3分

材　料（2人分）

サラダ油……大さじ2
牛薄切り肉……150g〈一口大〉
じゃがいも……250g(2.5個)〈1個を半分に〉
にんじん……70g〈2cm角〉
糸こんにゃく……100g〈食べやすい長さに切り、下茹で〉
たまねぎ……100g(1/2個)〈4等分くし型〉
A（だし汁130cc、砂糖･しょうゆ各大さじ2、みりん大さじ1と1/2）
さやえんどう……6枚〈筋を取り、塩茹で〉

作り方

①鍋にサラダ油を熱し、肉を炒め、油が回ったら、さやえんどう以外の具材を炒める。
②じゃがいもの表面の色が変わったらAを入れてフタをし、強火で煮る。
③おもりがふれたら弱火で3分煮て火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、好みの味になるまで煮つめて、さやえんどうをちらす。

ポイント

- じゃがいもは1個100gより大きい、または小さいものを使う場合は、1切れが4cm角(50g)ぐらいになるように調整して下さい。

浜田陽子の健康一口メモ

※牛肉を適量にし、野菜類を多く使ったヘルシーな肉じゃがです。高圧によって具材の旨みがしっかり出るので、調味料の量も抑えられます。一品で、イモ類、淡色野菜、緑黄色野菜、肉類が摂れるバランスの良いおかずです。
◎予防が期待される症例…高脂血症

けんちん汁

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time 弱火 3分 → 強火 ひと煮立ち

材　料（2～3人分）

ごま油…… 大さじ1
ごぼう…… 40g〈乱切り〉
にんじん…… 40g〈乱切り〉
だいこん…… 50g〈乱切り〉
長ねぎ…… 1/2本〈8mm厚の斜め切り〉
こんにゃく…… 1/4枚〈ちぎりこんにゃくにして下茹で〉
A（だし汁300cc、薄口しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1/2、塩少々）
木綿豆腐…… 1/4丁(100g)〈ちぎってざるに上げておく〉

作り方

①鍋にごま油を熱し、野菜とこんにゃくを炒める。
②Aを加えてフタをし、強火で煮る。
③おもりがふれたら弱火で3分煮て火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、再度強火にかけ、木綿豆腐を入れてひと煮立ちさせる。

ポイント

- そしゃくが苦手なお年寄りや幼児も食べやすい、やわらか根菜レシピです。

浜田陽子の健康一口メモ

※けんちん汁は、普段の食事で不足しがちな根菜類たっぷりの汁ものです。根菜類には動脈硬化予防に効果的な食物繊維が豊富に含まれます。他にもにんじん、大根、ねぎなど、ビタミン類が豊富な野菜も取り入れるおかずなので、１杯でほぼ１食分の野菜を摂取できます。
◎予防が期待される症例…動脈硬化・肥満

白　米

Cooking time
弱火 4分 → 蒸らし 12分

材　料（3～4人分）

米……2合(360cc)
水……330cc　※米の容量の0.9倍＜水加減表参照＞

作り方

①米は濁りが出なくなるまでよく洗い、ざるに上げてよく水分を切る。
②鍋に米と水を入れてフタをする。
③強火にかけ、おもりがふれたら弱火で4分炊いて、火を止める。
④そのまま12分蒸らし、フロートがおりているのを確認してからフタを開ける。

ポイント

- 米は、よく洗うと粘りが少ない炊き上がりになります。
- 柔らかめの炊き上がりにしたい時は、作り方②で15分おき、吸水させてから火にかけて下さい。
- 吸水時間を取ると、少し粘りが出ます。柔らかめで粘りのない炊き上がりにしたい時は、氷を5～6個入れて計量した水を使って下さい。
- 3合以上炊く場合、蒸らし時間が12分以上になることがあります。その場合は、フロートがおりたらフタを開けて下さい。
- 6ℓの鍋で2～6合の白米を、4.5ℓの鍋で2～5合の白米を、3ℓで2～4合の白米を炊くことが出来ます。
- 米、水の種類によって、炊き上がり具合が異なります。

＜水加減表＞

米量	白米 水量	玄米 水量	加工玄米 水量	玄米ごはん 水量
2合 (360cc)	330cc	470cc	360～400cc	360cc
3合 (540cc)	490cc	700cc	540～600cc	540cc
4合 (720cc)	650cc	940cc	720～790cc	720cc
5合 (900cc)	810cc	1170cc	900～910cc	900cc
6合 (1080cc)	－	－	1080～1180cc	1080cc

玄　米

Cooking time
弱火 12分 → 蒸らし 20分

材　料（3～4人分）

米……2合(360cc)
水……470cc　※玄米容量の1.3倍＜水加減表参照＞

作り方

①玄米はさっと洗ってざるに上げ、水気を切る。
②鍋に玄米と水を入れてフタをし、そのまま30分～1時間おいて吸水させる。
③強火にかけ、おもりがふれたら弱火で12分炊いて火を止める。
④そのまま20分蒸らし、フロートがおりているのを確認してからフタを開ける。

ポイント

- 玄米によっては、塩を少し(2合なら小さじ1/2くらい)加えると、よりふっくら炊き上がります。
- 3合以上炊く場合、蒸らし時間が20分以上になることがあります。その場合は、フロートがおりたらフタを開けて下さい。
- 玄米の種類や季節によって、炊き上がりが少し違うので、固めに炊き上がる場合は、吸水時間を2時間以上にして下さい。また、作り方②の吸水時間を、冬場は長めに、夏場は短めにと調整するのも、上手に炊くコツです。
- 米、水の種類によって、炊き上がり具合が異なります。

浜田陽子の健康一口メモ

※コレステロールの上昇を抑える食物繊維が豊富で、不足しがちなミネラル類も多く含みます。最近注目されている「ギャバ」は発芽玄米に多く含まれる栄養で、強い抗酸化力だけではなく、精神安定効果も認められています。白米に比べて食べごたえがある分、咀嚼回数が上がり、早食いの解消にも一役買います。

◎予防が期待される症例…高血圧・糖尿病・動脈硬化

加工玄米

Cooking time

弱火 8分 → 蒸らし 20分

材　料（3～4人分）

加工玄米……2合(360cc)
水……360～400cc
※加工玄米と同じ容量　1.1倍＜水加減表参照＞

作り方

①加工玄米はさっと洗ってざるに上げ、よく水分を切る。
②鍋に加工玄米と水を入れてフタをし、そのまま15分おいて吸水させる。
③強火にかけ、おもりがふれたら弱火で8分炊いて火を止める。
④そのまま20分蒸らし、フロートがおりているのを確認してからフタを開ける。

ポイント

- 加工玄米の種類や固さの好みによって、表を参考に水加減を調整して下さい。3合以上炊く場合、蒸らし時間が20分以上になることがあります。その場合は、フロートがおりたらフタを外して下さい。
- 6ℓの鍋で、2合～6合の加工玄米を炊くことが出来ます。
- 米、水の種類によって、炊き上がり具合が異なります。

※加工玄米とは、短時間で炊けるように加工されている玄米です。
※ファンケル「おいしい発芽米　ふっくら白米仕立て」／全農パールライス「そのまま炊ける玄米(玄米ダイエット)」使用

玄米ごはん

Cooking time

弱火 6分 → 蒸らし 15分

材　料（3～4人分）

米……250cc
加工玄米……110cc　※玄米(割合は2：1)合わせて2合分
水……360cc
※米＋加工玄米の容量と同量＜水加減表参照＞

作り方

①米と加工玄米を合わせ、濁りが出なくなるまでよく洗い、ざるに上げてよく水分を切る。
②鍋に米と水を入れてフタをする。
③強火にかけて、おもりがふれたら弱火で6分炊いて、火を止める。
④そのまま15分蒸らし、フロートがおりているのを確認してからフタを開ける。

ポイント

- 米は、よく洗って下さい。粘りが少ない炊き上がりになります。
- 柔らかめの炊き上がりにしたい時は、作り方②で15分おき、吸水させてから火にかけて下さい。
- 吸水時間を取ると、少し粘りが出ます。柔らかめで粘りのない炊き上がりにしたい時は、氷を5～6個入れて計量した水を使って下さい。
- 米、水の種類によって、炊き上がり具合が異なります。

圧力鍋で炊いたごはんは少し黒ずんで見えるのは何故か？

1 圧力鍋で炊いた精白米が、一般の炊飯器で炊いたものに比べ、黄色っぽく、黒ずんだ色沢に見える現象は次のように説明出来ます。
2 圧力鍋の加圧時の加熱沸騰温度は117℃前後であり、一般の炊飯器の100℃に比べてかなり高温です。圧力鍋の沸騰後の加熱時間を3分、6分、及び9分として炊飯すると、加熱時間6分以上と長くなるに伴って、いくぶん黄色っぽく、黒ずんだ色沢が認められます。
3 数社の圧力鍋について試験したところ、いずれによっても程度の差はあるが、黄色っぽく、黒ずんだ色沢が認められます。
4 黄色っぽく、黒ずんだ色沢は、米澱粉が吸水と加熱によって糊化状態、いわゆる炊けた状態になることによって生じるものであって、圧力鍋では急速かつ完全に糊化が進行し、透明感が増大するため、光の乱反射が少なくなり、黄色っぽく、黒ずんだ様に見えるものです。従って普通の炊飯器で炊いたご飯と同様に食べても、圧力鍋によって炊いたご飯は何ら差し支えないものです。
5 以上のごとく、何ら差し支えないものですが、圧力鍋による炊飯にあたり、沸騰後の中火による加熱時間を短くすることにより、多少防げるものと思われます。

（参考）農林水産省食品総合研究所分析栄養部

赤飯(蒸し&炊き)

<蒸し>

Cooking time

弱火 2分 → 加圧 0分 → 弱火 2分

材　料

もち米…… 1.5合(240cc)
ささげ…… 大さじ2
水…… 240～260cc
塩…… 小さじ1/3〈水に混ぜる〉

作り方

①もち米は洗ってざるに上げ、15～30分おいておく。ささげは洗ってざるに上げる。
②鍋に、ささげと、塩を混ぜた水を入れてフタをし、強火にかけ、おもりがふれたら弱火で2分煮る。
③火を止めたら、気を付けてシンクに鍋を移し、フタの上から水をかけ、フロートがおりたらフタを開ける。
④ざるでこして茹で汁とささげを分け、茹で汁を鍋に戻し入れて、もち米を入れる。
⑤フタをして強火で煮立て、おもりがふれたらすぐに火を止める。
⑥フロートがおりたらフタを開けて混ぜ、取り出す。
⑦鍋を洗って水200cc(分量外)を注ぎ、蒸しすを置く。
⑧蒸し布を広げて⑥を入れ、上に④のささげをちらし、余っている布で包むように覆う。
⑨フタをして強火で煮立て、おもりがふれたら弱火で2分煮て火を止める。
⑩フロートがおりたらフタを開けて、中身を取り出して混ぜる。

ポイント

- 作り方⑥で、もち米の吸水が十分でなく水分が残っていたら、中火にかけて、混ぜながら水分をもち米に吸わせます。

(蒸しす3.0ℓは別売り商品です。)

<炊き>

Cooking time

弱火 2分 → 加圧 0分 → 弱火 4分

材　料

もち米…… 1.5合(240cc)
ささげ…… 大さじ2
水…… 240～260cc
塩…… 小さじ1/3〈水に混ぜる〉

作り方

もち米は洗ってざるに上げ、15～30分おいておく。ささげは洗ってざるに上げる。
②鍋に、ささげと、塩を混ぜた水を入れてフタをし、強火にかけ、おもりがふれたら弱火で2分煮る。
③火を止めたら、気を付けてシンクに鍋を移し、フタの上から水をかけ、フロートがおりたらフタを開ける。
④ざるでこして茹で汁とささげを分け、茹で汁を鍋に戻し入れて、もち米を入れる。
⑤もち米の上に、ささげを広げてフタをし、強火で煮る。
⑥おもりがふれたら弱火で4分煮て火を止め、フロートがおりたらフタを開けて混ぜる。

ポイント〈蒸し・炊き共通〉

- ささげは小豆でも代用出来ます。
- 水の量は、お好みの固さで加減して下さい。
- 作り方③のシンクで圧力鍋に水をかける際、おもり、フロートに水がかからないように注意しましょう。鍋の中に水が入ってしまいます。

茶碗蒸し

子ども向け　お年寄り向け

Cooking time 弱火 3分

材　料（2人分）

A（卵1.5個、だし汁150cc、薄口しょう油小さじ1、みりん小さじ1/2）
しいたけ…… 1枚〈斜め半分にそぎ切る〉
鶏もも肉…… 20g〈4切れに切る〉
無頭えび…… 2尾〈殻をむいて背わたを取る〉
かまぼこ…… 2枚〈薄切り〉
銀杏水煮…… 2個
三つ葉…… 適量

作り方

①Aの材料をよく混ぜる。
②2つの器に三つ葉以外の具材を分け入れ、①の卵液も2等分に注ぎ入れて、それぞれの器にフタをする。
③鍋に水200cc(分量外)を入れて、蒸しすを置いて②の器を並べ、フタをし、強火で煮る。
④おもりがふれたら弱火で3分煮て火を止める。
⑤フロートがおりたらフタを開けて器を取り出し、三つ葉を飾る。

（蒸しす3.0ℓは別売り商品です。）

えびとチンゲンサイの簡単中華蒸し

生活習慣病予防

Cooking time 弱火 1分30秒

材　料（2人分）

有頭えび…… 4尾〈胴部分だけの殻と背わたを取り除く〉
チンゲンサイ…… 1/2株〈芯を取り、葉を1枚ずつはがす〉
中華だしの素…… 小さじ1強

作り方

①耐熱の器に、えびとチンゲンサイを並べて、中華だしの素を全体にふりかける。
②鍋に200cc(分量外)の水を入れ、蒸しすを落としてその上に①の器を置く。
③フタをして強火にかけ、おもりがふれたら弱火で1分半煮て火を止める。
④火を止めてから5分蒸らし、おもりを傾けて蒸気を抜き、フロートがおりたらフタを開け、器を取り出す。

（蒸しす3.0ℓは別売り商品です。）

ポイント

- 作り方④で蒸気を抜く際は、蒸気でやけどをしないよう、十分注意して下さい。

浜田陽子の健康一口メモ

※えびは脂肪分の少ない食材です。悪玉コレステロールの上昇を抑える働きもあるので、コレステロールと体脂肪を両面からの調整をする、正しいダイエットの味方とも言えます。旨みも強いので、シンプルな薄味でも物足りなさを感じにくく、更に蒸し料理なら油も使わないので、塩分、糖分、カロリーなどを抑えられます。

◎予防が期待される症例…肥満・動脈硬化・糖尿病

五目豆

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time　弱火 4分 → 中火 7分

材　料（3〜6人分）

大豆(乾燥)…… 50g
水…… 250cc
にんじん…… 50g〈1cm角〉
こんにゃく…… 50g〈1cm角　2分下茹でして臭み抜きしておく〉
ごぼう…… 40g〈1cm角〉
れんこん…… 40g〈1cm角〉
だし汁…… 150cc
A（薄口しょう油・砂糖・みりん各大さじ1）

作り方

①鍋に、大豆(乾燥)と水を入れて強火にかけ、沸騰したら火を止め、フタをして40分おいておく。
②フタを開けたらざるに上げて水を捨て、再度大豆を鍋に戻して、ほかの具材とだし汁を入れる。
③再度フタをして強火にかけ、おもりがふれたら、弱火で4分煮て火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、Aを入れて、中火で7分煮る。
⑤火を止めてそのまま冷ます。

浜田陽子の健康一口メモ

※食物繊維には2種類あり、どちらもバランス良く摂ることが、血液サラサラ効果に繋がります。大豆やこんにゃくには水溶性食物繊維、根菜類には不要性食物繊維、と、摂りたい2種類の繊維を1品で摂れるおかずです。また、一度作ると2〜3日保存できる常備菜です。忙しくて欠食してしまうことがある方には、手軽な栄養の摂取源おかずとして利用して頂きたいです。

◎予防が期待される症例…糖尿病・肥満・動脈硬化・高血圧

黒　豆

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time　弱火 3分 → 弱火 3分 → 蒸らし 2時間

材　料（2人分）

黒豆(乾燥)…… 100g
水…… 350cc
A（砂糖100g、しょうゆ大さじ1/2、塩少々）
錆びた釘…… 2〜3本〈ガーゼまたは厚手のペーパータオルに包んで輪ゴムでしばる

作り方

①鍋に黒豆、錆び釘、水を入れ、上から蒸しすを落として強火にかける。
②沸騰したら火を止め、フタをして1時間おく。
③そのまま強火にかけ、おもりがふれたら弱火で3分煮立てて火を止める。
④フロートがおりたらフタを開け、蒸しすを取り出してAを入れる。
⑤再度蒸しすをそっと落としてフタをし、強火にかける。
⑥おもりがふれたら弱火で3分煮て、火を止める。
⑦フロートがおりたら2時間ほど蒸らしてからフタを開ける。

（蒸しす3.0ℓは別売り商品です。）

ポイント

- 黒豆は空気にふれた部分にシワがよります。煮上がるまでは煮汁から出ないように気をつけて下さい。保存容器などに移すときには、黒豆がかぶる量の煮汁ごと移して保存して下さい。

浜田陽子の健康一口メモ

※黒豆には、サポニン、イソフラボンなどの抗酸化物質が豊富に含まれています。サポニンは、体脂肪の蓄積を押さえ、血栓の生成を防ぎ、動脈硬化を予防します。イソフラボンは骨粗鬆症予防のほか、更年期以降の女性ホルモンを安定させる働きがあると言われます。色素成分のアントシアニンにも、強い抗酸化作用があり動脈硬化やガン予防の効果があるとされています。

◎予防が期待される症例…動脈硬化・貧血・高血圧

FROM WEBSITE

http://www.wonderchef.jp/

インターネットホームページでは、200種類以上のレシピを写真入りで見る事が出来ます。
印刷して自分だけのレシピブックを作る事も出来ます。
検索用ホームページから「ワンダーシェフ」で検索して頂いてもご覧になることが出来ます。

ホームページの内容

- レシピ検索
- 圧力鍋についての詳しい説明
- Q＆Aページ
- ワンダーシェフの特徴説明
- 質問受付
- ワンダーシェフのラインアップ

など

http://www.wonderchef.jp/m/

モバイルページでは、200種類以上のレシピをいつでもどこでも見ることが出来ます。
お買い物中に材料からメニューを選んだり、キッチンで携帯電話を片手にお料理出来たりと大変便利です。
上記アドレスをインターネット対応携帯電話に入力していただくか、QRコードを読み取って下さい。
入力方法は携帯電話の説明書をご覧下さい。

モバイルページで出来る事

- 材料からのレシピ検索
- ユーザー登録
- カロリーからの検索
- 質問受付
- 料理国籍からの検索

ワンダーシェフホームページでユーザー登録を受付付けています！

ユーザー登録をして頂きますと、毎月2回「季節のレシピ」、「圧力鍋のお話」を含むメールをお届け致します。また、ユーザー専用のインターネットホームページでは、ユーザー同士がコミュニケーションを持てる「掲示板」もご用意致しております。

和　食

◆蒸す
- あんかけ茶碗蒸し
- 椎茸シュウマイ
- 赤飯
- 卵豆腐
- 茶碗蒸し

◆煮る
- あさりの佃煮
- あさりのワイン蒸し
- いなり寿司
- いわしの辛煮
- いわしの生姜煮
- 枝豆の塩茹で
- かぼちゃの甘辛煮
- 関西風おでん
- 牛タンの味噌漬け
- 牛肉と新ごぼうの煮物
- 牛肉のしぐれ煮
- 切り干し大根
- 金時豆の甘煮
- 栗きんとん
- 黒豆
- 鶏飯
- 五目豆
- さんまの南蛮煮
- ししゃもの昆布巻き
- じゃがいものそぼろ煮
- じゃこの佃煮
- 白いんげんの甘煮
- スナップえんどうの玉子とじ
- たこと大豆の柔らか煮
- 豚骨
- なすの含め煮
- 肉じゃが
- ひじきの煮物
- 豚汁
- 豚の角煮
- ふきと油揚げの煮物
- 豚もつの煮込み
- ふろふき大根
- みそ煮豚ステーキ風
- 野菜のおにしめ
- 茹で豚
- 茹で豚のにんにく醤油漬け

◆炊く
- 青豆ごはん
- 玄米ごはん
- 五目炊き込みごはん
- 赤飯(炊く)
- 白米
- 白米かゆ
- 松茸ごはん

洋　食

◆蒸す
- シーフードと野菜ドレッシング
- 手羽の柔らか唐揚げ

◆煮る
- ヴィシソワーズ
- オックステールシチュー
- 牛すね肉の赤ワイン煮
- 牛肉のイタリア風煮込み
- クラムチャウダー
- シーフードミックスのトマト煮
- 白いんげん豆のチリコンカン
- 白いんげん豆のトマト味ミネストローネ
- 白菜とロースハムのスープ煮
- 大豆のポークビーンズ
- タンシチュー
- チキンフリカッセ
- 鶏の赤ワイン煮
- 鶏のカレークリーム煮
- 鶏のパプリカ風味スープ
- ナスと挽肉のカレー
- 人参のポタージュ
- ハッシュドビーフ
- ビーフカレー
- ビーフシチュー
- ポークソテーのトマト風味
- ポットロースト
- ボルシチ
- ホワイトシチュー
- 本格ポークカレー
- ラザニア
- レンズ豆のカレー

中　華

◆蒸す
- シュウマイ
- スペアリブのケチャップ味
- スペアリブのトウチ蒸し
- 肉団子のもち米蒸し

◆煮る
- 海老のチリソース
- 牛タンの炒め物
- ジャージャー麺
- 鯛の中華かゆ
- 中華おこわ
- 中華風肉団子のスープ煮
- 中華風水炊き
- 手羽先の煮込み
- 棒々鶏風サラダ
- 回鍋肉（ホイコーロー）
- 焼豚

これらのレシピを見る事が出来ます

多国籍

- クッパ（韓国風汁かけごはん）
- コムタンスープ
- 参鶏湯（サンゲタン）
- 冷麺

お菓子・デザート

- イチゴジャム
- おはぎ
- カスタードプリン
- カップケーキ
- かぼちゃのプリン
- 金時豆の甘煮
- 栗のケーキ
- ココナッツ団子
- 白玉あずき
- スイートポテト
- タピオカのココナッツミルク
- つぶあん（おはぎ用）
- 冷やしいるこ
- リンゴのコンポート

下ごしらえ・ソース

- 肉
- 野菜
- 豆
- 魚介類

◆ソース
- 基本のトマトソース
- ミートソース

圧力鍋を使うと、すばやく簡単に健康的な本格料理が楽しめます。
また、材料や味付けの工夫で、あなたなりのバリエーションを広げて頂きますようおすすめ致します。

調理時間早見表

- よく使われる材料を調理するのに必要な水量、調理時間、蒸らし時間を表にしました。
- ワンダーシェフ　トロー5ℓ(80キロパスカル)を使い、水の分量には調味料を含みます。
- 調理時間とは、おもりが動き出した時(沸騰)から火を消すまでの時間です。
- 熱源の種類や火力の強さ・材料の大きさ・季節・鮮度など環境によって調理時間が多少変わりますのでこの表はひとつの目安としてお使い下さい。

	材料	分量	大きさ・形	水分量	調理法	加圧時間	備考
肉	豚もも肉	600g	300gかたまり2つ	400cc	茹でる	15分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	豚バラ肉	600g	4cm角	650cc	茹でる	25分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	スペアリブ	700g	食べやすい大きさ	ひたひたの量	茹でる	20分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	鶏むね肉	300g	かたまり	200cc・蒸し用	蒸す	3分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	牛すじ肉	400g	食べやすい大きさ	300cc	茹でる	15分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	鶏手羽元肉	12本	—	350cc	茹でる	3分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	鶏レバー	400g	食べやすい大きさ	200cc	茹でる	1分	5分蒸らしたら蒸気を抜く
魚	さんま	4尾	うろこ、頭、腹を取って半分に	400cc	茹でる	20分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	真いわし	6尾	うろこ、頭、腹を取って4等分に	200cc	茹でる	15分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	あじ	5尾	頭、腹、ぜいごを除く	350cc	茹でる	12分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	たこ	500g	大きい乱切り	350cc	茹でる	2分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	えび	有頭えび10尾	背わたを除く	200cc・蒸し用	蒸す	1分30秒	5分蒸らしたら蒸気を抜く
	あさり	300g	塩抜きしておく	80cc	茹でる	30秒	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
豆	大豆	200g	—	800cc	茹でる	3分	下茹で前、フタをかけて熱湯に浸け2時間おく
	黒豆	200g	—	700cc	茹でる	下茹で3分 仕上げ3分	下茹で前、フタをかけて熱湯に浸け2時間おく
	あずき	200g	—	600cc	茹でる	下茹で6分 仕上げ6分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	白花豆	200g	—	800cc	茹でる	下茹で8分 仕上げ2分	下茹で前、フタをかけて熱湯に浸け1時間おく
野菜	かぼちゃ	400g	4cm角	300cc	茹でる	3分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	白菜	600g	3cm角	150cc	茹でる	1分30秒	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	キャベツ	500g	短冊切り	130cc	茹でる	1分	2分蒸らしたら蒸気を抜く
	にんじん	500g	2cm厚輪切り	かぶるくらいの水加減	茹でる	3分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	大根	1/2本	3cm輪切り6枚	ひたひたの量	茹でる	15分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
いも	さつまいも	500g	2cm厚輪切り	350cc	茹でる	5分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	じゃがいも	100g5個	1個を半分に切る	300cc	茹でる	3分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	じゃがいも	100g5個	1個をそのまま	300cc	蒸す	10分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	ひじき(乾燥)	50g	水に浸けて戻す	200cc	茹でる	2分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす

交換部品について

交換部品は、必ず弊社の純正部品をご使用下さい。
お問い合わせは必ず、「ネオ ロタ 片手圧力鍋」の**容量**及び**部品番号**をお買い上げの販売店、又は弊社「お客様相談室」までお申し付け下さい。

部品番号	部品名	税込価格
NS-①	圧力調整装置(おもり)	1,050円
NS-④	補助取っ手	1,050円
NS-⑧	フタ取っ手	1,575円
NS-⑨	ノズルフィルター	525円
NS-⑩-30	パッキン3.0ℓ用	1,050円
NS-⑩-55	パッキン5.5ℓ用	1,050円
NS-⑫	本体取っ手	1,365円
NS-⑬	掃除ピン	315円
NS-⑭-30	蒸しす3.0ℓ用 (別売部品)	1,050円
NS-⑭-55	蒸しす5.5ℓ用 (別売部品)	1,050円
NS-㉒-30	ガラス蓋18cm用 (別売部品)	1,050円
NS-㉒-55	ガラス蓋22cm用 (別売部品)	1,050円
NS-⑯	取扱説明書	1,050円

(別途送料をご負担下さい。)

お客様相談室
☎06(6334)4349　FAX06(6334)4343
受付時間／9:00A.M.～12:00A.M.
1:00P.M.～ 5:00P.M.
(土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く)

注意

※ネオ ロタ片手圧力鍋は、作動圧力80キロパスカルです。他社の料理ブックを参考にされる場合、作動圧力をご確認下さい。作動圧力が違う場合は、料理時間を調整して下さい。
※調理時間早見表の分量は5.0ℓの圧力鍋用ですので、お持ちの圧力鍋によって、分量を変更して下さい。ただし、最高水位を越さないようにご注意下さい。

Wonder chef

NEO ROTA

お客様相談室

圧力なべ協議会 会員

株式会社ワンダーシェフ

〒561-0825 大阪府豊中市二葉町1丁目19-19
☎(06)6334-4349　FAX(06)6334-4343
受付時間／9：00 A.M.～12：00 A.M.
1：00 P.M.～ 5：00 P.M.
（土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く）
アフターフォローは日本国内に限ります。
http://www.wonderchef.jp/
web@wonderchef.jp

（この取扱説明書は2008年現在のもので、商品改良の為、予告なく変更する場合がありますので御了承下さい）